Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

स्वास्थ्य सन्देश ट्रैक्टमाला द्वितीय पुष्प

४(१३२१

आप के बच्चे की ख़ूराक

(जन्म के समय से प्रथम वर्ष पर्यन्त शिशु की आहार व्यवस्था
(कुछ वैज्ञानिक और व्यावहारिक संकेत)

वै
१५

लेखक

डा० सुरेशचन्द्र कपूर
एम० बी०, बी० एस०
लेक्चरर मेडिकल कालेज, लखनऊ

सहयोगी लेखक और सम्पादक

डा० सुरेन्द्रनाथ
एम० बी०, बी० एस०

मूल्य आठ आना

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्राक्कथन

हमारे बालक देश की धरोहर हैं। यदि देश को समृद्धिवान और बलशाली बनाना है तो अपने बच्चों को स्वस्थ और बलवान बनाना होगा। इसके लिए उचित आहार की कितनी आवश्यकता है यह बताने की ज़रूरत नहीं।

इस छोटी सी पुस्तक में लेखक ने जन्म से लेकर प्रथम वर्ष पर्यन्त बच्चे की आहार व्यवस्था के ऊपर आवश्यक संकेत किए हैं। इतने छोटे कलेवर की पुस्तक में शिशु के आहार शास्त्र का विस्तृत विवेचन सम्भव नहीं। इसमें यह प्रयत्न किया गया है कि साधारण पाठक को इस विषय से अभिरुचि उत्पन्न हो और साथ ही उचित दिशा की ओर संकेत मिले।

इसे पढ़ने के उपरान्त यदि वास्तव में पाठक को विषय के महत्व का ज्ञान हो सका तो वह किसी अच्छे डॉक्टर की सहायता से अपनी सभी कठिनाइयों के बारे में परामर्श ले सकता है और अपने बच्चों को स्वस्थ और नीरोग बनाने में सफल हो सकेगा।

पुस्तक के अन्त में पृष्ठ संख्या के क्रमानुसार हिन्दी के पारिभाषिक शब्दों के अंग्रेज़ी तुल्यार्थ दिए गए हैं जिससे साधारण पाठक को विशेष सुविधा होगी।

हमें आशा है कि हिन्दी जनता हमारे इस प्रयास से समुचित लाभ उठाएगी।

१ अगस्त १६४८
पैथॉलोजी विभाग
मेडिकल कॉलेज, लखनऊ

डा० सुरेन्द्रनाथ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आपके बच्चे की ख़ूराक

कहावत है कि अगर मकान मज़बूत बनाना हो तो उसकी नींव पक्की होनी चाहिये। यह बात मनुष्य के शरीर और उसके स्वास्थ्य के बारे में भी लागू होती है। मनुष्य के स्वास्थ्य की नींव[1] उसके बाल्यकाल में पड़ती है। इस समय यदि उसका पालन पोषण उचित प्रकार से हो तो उसके भावी जीवन के स्वास्थ्य की नींव सुदृढ़ हो जाती है।

हमारे देश में यदि १००० नये शिशुओं का जन्म होता है तो उनमें से १६२ बच्चे[2] एक वर्ष की आयु पर पहुँचने के पहले ही मर

---

१ हमारे स्वास्थ्य की नींव सच पूछिये तो हमारे जन्म से बहुत पहले पड़ती है। जब हमारी मातायें अपने बाल्यकाल में होती हैं—तब उन्हें कैसा भोजन उपलब्ध है, गर्भावस्था में किस प्रकार का भोजन मिला है—ये सभी बातें उनकी भावी सन्तान के स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। इसलिये यदि हम चाहते हैं कि हमारी सन्तान स्वस्थ और बलवान हो तो आवश्यकता है उनकी माताओं के स्वास्थ्य और भोजन की ओर उचित ध्यान देने की।

इस विषय का वैज्ञानिक निरूपण हम इस ट्रैक्टमाला के किसी अगले पुष्प में करेंगे। —सं०

२ इसकी तुलना में कुछ अन्य देशों के आँकड़े इस प्रकार हैं—

इंगलैंड—५६ न्यूज़ीलैंड—३१ कनाडा—६६

आस्ट्रेलिया—४१ मिश्र—१६४

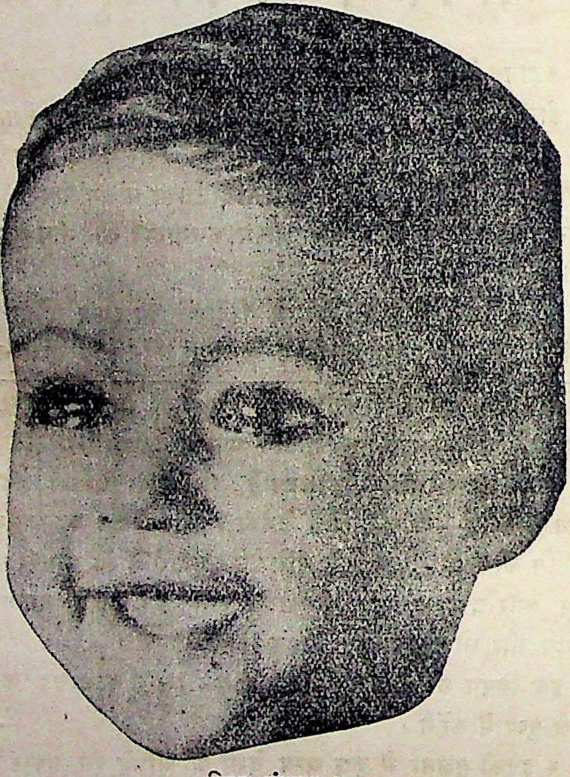
(ये आँकड़े सन् १६३६ ई० के हैं) —सं०

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जाते हैं। इनमें से एक बड़ी संख्या की मृत्यु का कारण उनका अनुपयुक्त और दोषपूर्ण आहार है।

जहाँ इसका प्रधान कारण हमारे देश की दरिद्रता है—वहाँ



चित्र संख्या १
उपयुक्त आहार पाने वाला स्वस्थ बालक

एक बड़ा समुदाय ऐसा भी है जिनके बालक रेशम की डोरियों में झूल कर और सोने चाँदी के कटोरों में जन्म घुट्टी पी कर भी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

अस्वस्थ बने रहते हैं। इस वर्ग में कितने ऐसे माता पिता हैं जिन्ह इस बात का ज्ञान है कि उनके बालक का भोजन कैसा होना चाहिये ? जो जिसके मन में आया खिला पिला कर ये आशा की जाती है कि बालक स्वस्थ और हृष्ट पुष्ट हो।

हमारे ये अभिभावक न तो स्वयं ही कुछ जानते हैं और न इस बारे में कभी किसी से राय लेना पसन्द करते हैं। हमारे नन्हें शिशु को कितने भोजन की आवश्यकता है और वह किस भांति देना चाहिये ये ऐसे प्रश्न हैं जिनकी जानकारी आवश्यक है।

शक्ति और भोजन की आवश्यकता

आप को यह जान कर आश्चर्य होगा कि नन्हें से शिशु को अपने शरीर के भार के अनुपात से वयस्क मनुष्य की अपेक्षा तीन गुनी अधिक शक्ति की आवश्यकता है। उनकी इस अधिक आवश्यकता का कारण है उनके शरीर की तेज़ी से होने वाली वृद्धि[1]। इस वृद्धि के

---

[1] जन्म के समय			लगभग ७ पौंड
१ महीना	....	...	८ १/४ ,,
२ माह	....	....	१० ,,
३ माह	....	....	११ १/२ ,,
४ माह	...	....	१३ ,,
५ माह	....	....	१४.६ ,,
६ माह	....	....	१५ ३/४ ,,
७ माह	....	....	१६ ३/४ ,,
८ माह	....	....	१७ १/४ ,,
९ माह	....	....	१८ ,,
१० माह	....	....	१८ १/२ ,,
११ माह	....	....	१९ १/२ ,,
१२ माह	....	....	२० १/२ ,,
१५ माह	....	....	२२ १/२ ,,

नोट—ये आँकड़े योरोपीय बच्चों के हैं। —सं०

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लिये ही उन्हें भार के अनुपात के अनुसार वयस्क मनुष्य से तीन गुनी अधिक शक्ति की आवश्यकता है।

एक वर्ष की आयु तक बच्चे को इतने भोजन की आवश्यकता है कि उसके शरीर के प्रत्येक पाउंड[1] वज़न के लिये ५० कैलोरी[2] शक्ति प्राप्त हो सके। प्रथम चार मास तो उसको ५० कैलोरी प्रति पाउंड से भी अधिक शक्ति की आवश्यकता होती है। इसके उपरान्त बालक की अवश्यकता अपेक्षाकृत कम हो जाती है।

भारतीय सरकार द्वारा प्रकाशित 'हेल्थ बुलेटिन सं० २३' में शिशु की आयु के अनुसार उसकी शक्ति सम्बन्धी दैनिक आवश्यकता इस प्रकार बताई गई हैं—

प्रथम सप्ताह	२०० कैलोरी	प्रति दिन
प्रथम माह	२४० ,,	,,
दूसरा ,,	४०० ,,	,,
तीसरा ,,	४५० ,,	,,
पाँचवां ,,	६०० ,,	,,
आठवाँ ,,	७०० ,,	,,
बारहवाँ ,,	८०० ,,	,,

ये आँकड़े योरोपीय तथा अमेरिकन बच्चों सम्बन्धी आँकड़ों से लगभग २०-२५ प्रतिशत कम हैं।

---

१ १ पाउंड = ½ सेर (लगभग)
१ सेर = २.२ पाउंड

२ कैलोरी—भोजन से प्राप्त होने वाली शक्ति और उष्णता के माप की आधारभूत इकाई कैलोरी मानी गई है। एक किलोग्राम (२.२ पाउंड) जल का ताप मान १° सेंटीग्रेड बढ़ाने के लिये आवश्यक शक्ति (उष्णता) को १ कैलोरी कहते हैं। —सं०

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

किसी भी बालक के लिये आवश्यक शक्ति और भोजन का अनुमान करते समय उसकी आयु तथा भार दोनों का ही ध्यान रखना होता है यदि किसी बच्चे का भार उसकी आयु के हिसाब से कम है तो उसकी भोजन की आवश्यकता उस आयु के औसत भार के बच्चे के बराबर ही होगी। यदि भोजन और अधिक हो तो उसके वज़न की कमी और शरीर वृद्धि अधिक शीघ्र पूरी होगी।

भोजन के मूल अवयव और उनकी आवश्यकता

भोजन के मुख्य मूल अवयव प्रोटीन, कर्बोज, वसा, विटामिन खनिज तथा जल हैं। बालक के भोजन में ये सभी पर्याप्त मात्रा में होना आवश्यक है।

प्रोटीन

ये पदार्थ शरीर की वृद्धि के लिये अत्यन्त आवश्यक हैं। इसके बिना बालक के शरीर के विभिन्न तन्तु-कोषों का निर्माण भली प्रकार नहीं हो सकता।

दूध में प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में होती है और बच्चे को जितनी प्रोटीन की आवश्यकता है वह भली प्रकार दूध से प्राप्त हो सकती है। शिशु की माँ के दूध की प्रोटीन गाय, भैंस, बकरी आदि के दूध की प्रोटीन से कहीं उत्तम होती है।

अपने भार के अनुपात से प्रति सेर वज़न पर बच्चे को २ से २½ ग्राम[1] तक माता के दूध की प्रोटीन अथवा ३ से ३½ ग्राम तक गाय के दूध की प्रोटीन की आवश्यकता प्रति दिन होती है।

इस प्रकार आप देखेंगे कि गाय के दूध की प्रोटीन माँ के दूध की प्रोटीन की अपेक्षा अधिक मात्रा में लेनी पड़ती है। परन्तु गाय के

---

[1] १ ग्राम = लगभग १ [illegible]

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दूध में माँ (स्त्री) के दूध की अपेक्षा प्रोटीन की मात्रा लगभग दो गुनी होती है। इस प्रकार बच्चे की प्रोटीन सम्बन्धी दैनिक आवश्यकता पूरी होने के लिये उसे उसके शरीर के वज़न का १/१० भाग गाय का दूध अथवा १/६ भाग के बराबर माँ का दूध प्रति दिन मिलना आवश्यक है। उदाहरणतः यदि बच्चे का भार ५ सेर है तो उसे १/२ सेर गाय का दूध अथवा ३/४ सेर माँ का दूध प्रति दिन मिलना चाहिये।

दूसरी तरह से हम बच्चे की प्रोटीन सम्बन्धी दैनिक आवश्यकता का अनुमान इस प्रकार लगा सकते हैं कि उसको अपने शरीर के प्रति सेर वज़न पर १½ छटाँक गाय का दूध अथवा २½ छटांक माता का दूध मिलना चाहिए।

प्रोटीन में ऐसे पदार्थ होते हैं जो बच्चे की वृद्धि और उसकी मांसपेशियों तथा अन्य तन्तुओं के निर्माण के लिये आवश्यक हैं। इस लिये जो बच्चे अपनी आयु के अनुसार भार में कम होते हैं। उनकी प्रोटीन की आवश्यकता एक औसत भार वाले बच्चे की अपेक्षा अधिक होती है।

प्रोटीन की कमी होने पर बच्चे के शरीर का बढ़ना रुक जाता है। साथ ही प्रोटीन में उपस्थित कुछ पदार्थ [1] बालक के यकृत के स्वास्थ्य के लिये भी आवश्यक हैं। इनकी कमी होने पर यकृत सम्बन्धी भयानक रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

इन पदार्थों की प्राप्ति के लिये अँडा एक उत्तम पदार्थ है। बालक की आयु ६-७ माह की होने के उपरान्त इसका प्रयोग प्रारम्भ कराया जा सकता है। प्रारम्भ में अंडे की ज़र्दी का थोड़ा सा भाग देना चाहिए। फिर धीरे धीरे मात्रा बढ़ा देनी चाहिए।

---

१ आवश्यक 'एमिनो एसिड'

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कर्बोज[1]

बच्चे की प्रतिदिन की कर्बोज की आवश्यकता लगभग ⅙ छटांक उसके प्रति सेर भार पर होती है। छोटे बच्चों की कर्बोज की आवश्यकता मुख्यतः दो प्रकार की शर्कराओं-दुग्धोज तथा द्राक्षौज से पूरी होती है। दुग्धोज दूध में उपस्थित एक शर्करा होती है उसे अंग्रेजी में लैक्टोज़ कहते हैं। गन्ने की शक्कर जो हम ऊपर से दूध में मिलाते हैं हमारी आंतों में पहुँच कर द्राक्षौज में परिणित हो जाती है और उसी रूप में शरीर में काम आती है।

माता के दूध में ऊपर से चीनी मिलाने का तो कोई प्रश्न ही नहीं उठता। परन्तु गाय के दूध [2] में शर्करा की मात्रा माता के दूध से कम होती है इसलिये ऊपर से चीनी मिलाना आवश्यक है। १० भाग गाय के दूध में १ भाग चीनी मिलानी चाहिए।

छै मास की आयु तक बच्चे को इन शर्कराओं के अतिरिक्त अन्य किसी रूप में कर्बोज पदार्थ नहीं देने चाहिये, क्योंकि इस समय तक

---

१ कर्बोज पदार्थ शरीर में आत्मीकृत होने के उपरान्त शक्ति प्रदान करते हैं। प्रति ग्राम कर्बोज से ४.१ कैलोरी शक्ति मिलती है।

२ स्त्री और कुछ पशुओं के दूध में उपस्थित भोजन के मूल अवयवों का तुलनात्मक चित्रण:—

दूध	प्रोटीन	कर्बोज	वसा	खनिज
स्त्री (माता) का दूध	१%	७.०%	३.६%	०.१%
गाय का दूध	३.२%	४.८%	३.६%	०.७%
बकरी का दूध	३.७%	४.७%	५.६%	०.८%
भैंस का दूध	४.३%	५.१%	८.८%	०.८%

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

शिशु इन पदार्थों को हज़म नहीं कर सकता। छः मास की आयु के उपरांत शर्कराओं के अतिरिक्त कर्बोज श्वेतसार (स्टार्च)[1] के रूप में भी दिया जा सकता है। अब बच्चे को आप भली भांति पका हुआ गेहूँ का दलिया अथवा उबले हुये चावल, खीर आदि दे सकते हैं[2]।

---

[1] श्वेतसार (स्टार्च) कर्बोज पदार्थों के अन्तर्गत अधिक संयोगिक अथवा जटिल अणु वाले पदार्थ हैं। हज़म होने पर अन्ततः ये शर्कराओं में परिवर्तित हो जाते हैं। इनको शर्करा में परिवर्तित करने के लिये आंतों में कुछ विशेष रसों की उपस्थिति आवश्यक है। शिशु के प्रारम्भिक जीवन में उसकी अन्न प्रणाली में इन पाचक रसों का अभाव रहता है।

चावल, आलू, सकरकन्द, साबूदाना आदि पदार्थों में स्टार्च सर्वाधिक मात्रा में होता है।

[2] हिन्दुओं के यहां अति प्राचीन काल से शिशुओं का अन्न प्राशन संस्कार छठे महीने की अवस्था में किया जाता है। इस समय उसे प्रथम बार चावल की बनी हुई खीर चटाई जाती है।

स्वामी दयानन्द सरस्वती ने संस्कार विधि में अन्न प्राशन का विधान निम्न प्रकार से लिखा है:—

'अन्न प्राशन संस्कार तभी करे जब बालक की शक्ति अन्न पचाने योग्य होवे। इस में आश्वलायन गृह्य सूत्र (१।१६।१-३) का प्रमाण है।

षष्ठे मास्यन्न प्राशनम् ॥१॥ घृतौदिनं तेजस्कामः ॥२॥

दधि मधु घृत मिश्रितमन्नं प्राशयेत् ॥३॥

इसी प्रकार पारस्कर गृह्य सूत्रादि में भी है। छठे महीने बालक को अन्नप्राशन करावे, जिसको तेजस्वी बालक करना हो वह घृत युक्त भात अथवा दही, सहत (शहद) और घृत तीनों भात (चावल) के साथ मिला के अन्न प्राशन करावे"

यह उद्धरण संस्कार विधि का है। —सं०

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

परन्तु कबोंज देते समय इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि बच्चे को कबोंज उसकी आवश्यकता से अधिक मात्रा में न दिया जाये। कबोंज पदार्थों की अधिकता से कई हानि हैं:—

(१) एक तो बालक कबोंज की अधिकता के कारण भोजन के अन्य आवश्यक तत्व प्रोटीन तथा वसा कम मात्रा में लेता है। जिस से आगे चल कर बच्चा कमज़ोर हो जाता है।

(२) अधिक कबोंज पदार्थों की उपस्थिति में बालक की आँतों में कुछ ऐसी रासायनिक क्रियाय[१] होती हैं कि बच्चे को अतिसार हो जाता है और बदबूदार दस्त आने लगते हैं।

कुछ माता पिता बच्चे को दूध के साथ गन्ने की शक्कर की अपेक्षा दुग्धोज (लैक्टोज़) जो प्राकृतिक रूप से दूध में पाई जाती है, देना पसन्द करते हैं, परन्तु इससे कोई विशेष लाभ नहीं।

आजकल बहुत से परिवारों में बालकों को 'ग्ल्यूकोज़' (द्राक्षोज) देने का प्रथा चल गई हैं। इस भांति आवश्यकता से अधिक कबोंज देने से लाभ की अपेक्षा हानि की ही अधिक सम्भावना है।

वसा[२]

दूध से बच्चे को जितनी शक्ति मिलती है उसकी ५०% दूध में उपस्थित वसा से ही उत्पन्न होती है। शक्ति और उष्णता की प्राप्ति की अपेक्षा वसा उसमें घुलनशील विटामिनों की प्राप्ति के लिये भी आवश्यक है।

---

१ फरमेन्टेशन-आंतों में उपस्थित कीटाणुओं के द्वारा होता है।

२ स्नेहन अथवा चर्बीयुक्त पदार्थ जैसे घी, मक्खन, तेल आदि को वसा कहते हैं।

एक ग्राम वसा से लगभग ९ कलोरी शक्ति उष्णता के रूप में प्राप्त होती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

वसा में घुलनशील विटामिन 'ए', 'डी', 'ई' और 'के' हैं। इनमें से 'ए' और 'डी' तो छोटे बच्चों के लिये, बहुत, ही आवश्यक हैं।

जितनी शक्ति (उष्णता) शरीर को कर्बोज से मिलती है, वसा की उतनी ही मात्रा से दुगनी शक्ति प्राप्य है।

परन्तु आवश्यकता से अधिक वसा देना भी हानिकारक है। वसा के साथ कुछ ऐसे अम्ल होते हैं जिनको 'वसाम्ल' या 'फ़ैटी एसिड' कहते हैं और वे बच्चे की अन्नप्रणाली में पहुँच कर अतिसार उत्पन्न कर देते हैं। इसीलिये बच्चे को अधिक क्रीम या मलाई भी नहीं देनी चाहिये। घी या तेल में तली हुई वस्तुयें जैसे सुहाली, शकरपारे, दालमोठ, आदि भी छोटे बालकों को अधिक नहीं देने चाहिये।

खनिज पदार्थ

बच्चों में 'कैलशियम' और 'स्फुर' के संयोगिक तथा 'लौह' इन दोनों खनिज पदार्थों की आवश्यकता प्रधान है। कैलशियम उनकी हड्डियों की सुदृढ़ रचना के लिये आवश्यक है। शरीर में कैलशियम का समस्त कार्यभार विटामिन 'डी' की उपयुक्त मात्रा पर निर्भर है। इसलिये जब कभी विटामिन 'डी' की कमी होती है तो कैलशियम के कार्य में व्याघात होता है। बच्चे की हड्डियाँ मृदुल होकर विकृत हो जाती हैं और उसे अस्थिविकृति रोग हो जाता है।

बच्चों को कैलशियम देने के लिये दूध सर्वोत्तम साधन है। दूध में कैलिशयम पर्याप्त मात्रा में होता है।

लौह रक्तकरणों में उपस्थित रंजित पदार्थ 'हीमोग्लोबिन' के निर्माण के लिये आवश्यक है। जब बालक गर्भ में होता है तो माता के शरीर से लौह की पर्याप्त मात्रा बालक के यकृत में एकत्र हो जाती हैं और जन्म के उपरान्त बच्चे की चार-पाँच महीने की आवश्यकता के लिये काफी है। इसलिये गर्भावस्था में मां के भोजन में लौह खनिज की पर्याप्त मात्रा आवश्यक है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लोहा चोकर, हरी साग भाजी, जैसे पालक, बथुआ, चने के साग आदि में बहुत होता है।

दूध में लोहे का अंश बहुत कम होता है। और चार-पाँच महीने की आयु के बाद बालक के शरीर में एकत्र लोहे का सब भाग इस्तेमाल हो चुकता है। अब उसे भोजन में लोहा मिलना आवश्यक है। इसके लिये हरी शाक भाजियों को भली प्रकार पका कर उनका प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिये। प्रारम्भ में केवल शोरवा ही देना चाहिये—फिर धीरे धीरे पका हुआ साग भी दे सकते हैं। यदि बच्चे को दस्त आने लगें तो हरे साग आदि का प्रयोग बन्द कर देना चाहिये।

लौह की कमी से बालकों में रक्ताल्पता रोग उत्पन्न हो जाता है।

जल[1]

एक बच्चे की प्रति दिन की जल की आवश्यकता उसके अपने भार का १०—१५ प्रतिशत होती है। दूध में लगभग ७० प्रतिशत जल की मात्रा रहती है और इस से जल का काफी अंश बच्चों के शरीर में पहुँचता है। ग्रीष्म ऋतु में बालक की जल की आवश्यकता और अधिक हो जाती है।

बच्चे को जल उदारता के साथ देना चाहिये। स्वच्छ उबला हुआ पानी ठंडा करके किसी साफ़ बोतल में रख लेना चाहिये। पानी रखने की बोतल या बर्तन को रोज़ उबलते पानी में साफ़ करना आवश्यक है।

---

१ हमारे परिवारों में एक घातक प्रथा प्रचलित है कि बच्चे को काफी अवस्था तक जल बिलकुल पीने को नहीं देते। ग्रीष्म ऋतु में तो यदि बालक को पर्याप्त मात्रा में जल न मिले तो ज्वर तक आ जाता है। और फिर ये माता पिता डाक्टर के पास दौड़ते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

विटामिन

यों तों शरीर में किसी न किसी कार्य के लिये सभी विटामिन आवश्यक हैं। परन्तु विटामिन 'ए', 'बी', 'सी', और 'डी' छोटे बच्चों के लिये बहुत आवश्यक हैं।

विटामिन 'ए'

बच्चों की पूर्ण वृद्धि के लिये अत्यन्त आवश्यक है।

इस की कमी से शरीर की वृद्धि रुक जायेगी और उसके पूर्ण विकास में व्याघात होगा।

जिन बालकों के शरीर में विटामिन 'ए' की कमी होगी। उनके शरीर की वृद्धि एवं अंगों का विकास पूर्णरूपेण ठीक ठीक न होगा। यदि आपके बच्चे को विटामिन 'ए' पर्याप्त मात्रा में मिलता है तो उसके शरीर एवं बुद्धि का विकास ठीक रूप से होगा और वह सफलता के साथ ठीक समय पर अपने प्रारम्भिक जीवन पथ की सीढ़ियाँ पार करता जायेगा।

चित्र सं० २

जीरोफ्थेलमिया का रोगी

बालकों के श्वास-संस्थान, त्वचा तथा नेत्रों के स्वास्थ्य के लिये भी इस विटामिन की उपस्थिति आवश्यक है। इस की कमी से नेत्रों में बड़ी भयानक बीमारियां[1] उत्पन्न हो जाती हैं। और बच्चे की ज्योति सदैव के लिये जा सकती है।

विटामिन 'ए' वसा में घुलनशील

---

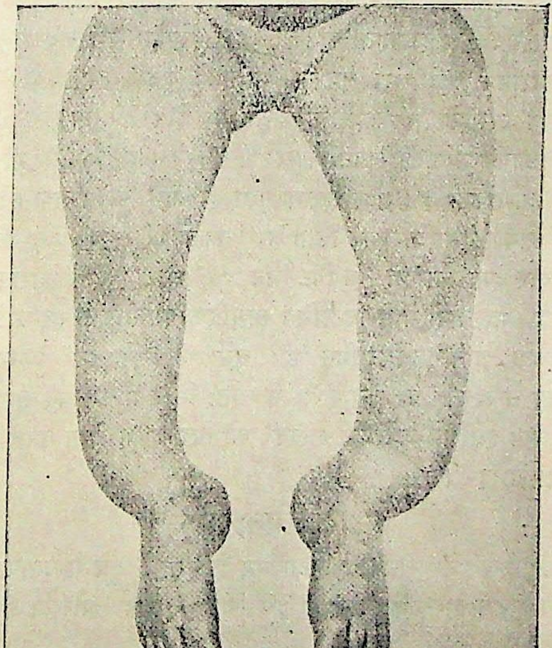
१ 'जीरोफ्थेलमिया' और 'केरेटोमलेशिया'—इनके बारे में अधिक विस्तार पूर्वक 'विटामिन और हीनता जनित रोग' पुस्तक में पढ़िये।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

विटामिन है। दूध में ये पर्याप्त मात्रा में उपस्थित रहता है। गाय के दूध में इसकी मात्रा उसके हरे चारे पर निर्भर है। सूखे भूसे पर आश्रित रहने वाली गायों के दूध में विटामिन 'ए' नहीं होता। इसलिये बच्चों को दूध पिलाने वाली माताओं के भोजन में भी हरी शाक भाजी की अधिकता होनी चाहिये।

विटामिन 'ए' की अतिरिक्त मात्रा 'कॉड लिवर आयल' अथवा



चित्र संख्या ३
अस्थिविकृति रोग में टेढ़े पैर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

'हैलिबट लिवर आयल' के रूप में ऊपर से दी जा सकती है।

विटामिन 'डी'

यह विटामिन बच्चों का हड्डियों एवं दाँतों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। इसकी कमी से हड्डियों में कैलशियम ठीक प्रकार से जमा नहीं होता और उनके विकास एवं वृद्धि में देर होती हैं।

इस की कमी से 'अस्थिविकृति' रोग हो जाता है। बालक की हड्डियों में दृढ़ता नहीं आने पाती और वे नम्र हो कर शरीर के भार से लच कर विकृत हो जाती हैं। (देखो चित्र सं० ३)

विटामिन 'डी' भी पर्याप्त मात्रा में दूधमें होता है। इसके अतिरिक्त ऊपर से मछलियों के यकृत से निकाले गये तेलों (कॉड लिवर आयल तथा हैलिबट लिवर आयल) के प्रयोग से भी प्राप्त किया जा सकता है। तीन सप्ताह का हो जाने पर बालक को कॉड लिवर आयल देना प्रारम्भ किया जा सकता है। २० बूँद दिन में तीन बार देना चाहिये। ये विटामिन 'ए' और 'डी' में विशेष धनी होता है। मछलियों में ये विटामिन सामुद्रिक वनस्पति से ही आते हैं।

इसके अतिरिक्त विटामिन 'डी' सूर्य की पराकासनी किरणों की सहायता से त्वचा के नीचे शरीर में स्वतः निर्मित होने की क्षमता भी रखता है। इसलिये जाड़ों में बालकों को तेल की मालिश करके धूप में बिठाना चाहिये।

विटामिन बी [१]

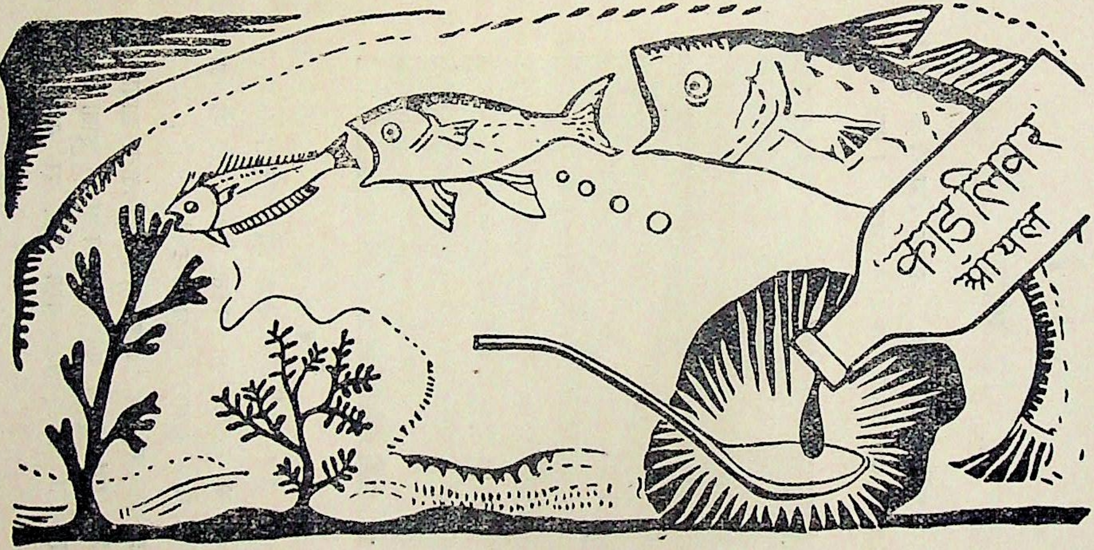
यह जल में घुलनशील विटामिन है। ताज़े दूध में पर्याप्त मात्रा में होते हैं। साधारण अवस्था में दूध के अतिरिक्त और किसी रूप में इन्हें देने की आवश्यकता नहीं पड़ती।

---

१ विटामिन 'बी' के अन्तर्गत कई एक खाद्यतत्व सम्मिलित हैं, जिनका विस्तृत वर्णन यहाँ आवश्यक नहीं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.



चित्र सं० ४

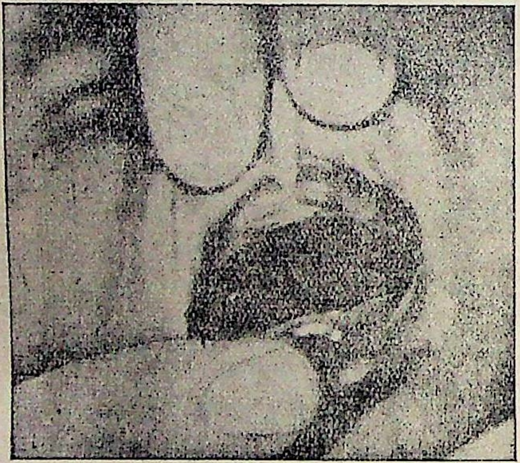
विटामिन 'ए' और 'डी' का उद्गम

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

विटामिन 'सी'

विटामिन 'सी' की कमी से स्कर्वी नामक रोग हो जाता है। इसमें मसूड़े सूज जाते हैं और उनसे ख़ून बहने लगता है। साथ ही शरीर के



चित्र सं० ५

बाल स्कर्वी रोग में मसूड़ों की दशा

अन्य अंगों से भी रक्तस्राव हो सकता है। हड्डियों के आवरण के अंदर तथा जोड़ों में रक्तस्राव बहुत कष्टकर होते हैं।

ये विटामिन बालकों के स्वास्थ्य के लिये नितान्त आवश्यक है।

विटामिन 'सी' दूध में बहुत कम मात्रा में होता है, और जो थोड़ा बहुत होता भी है वह गरम करने पर नष्ट हो जाता है[1]।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इसलिये विटामिन 'सी' की आवश्यकता पूर्ति के लिये बच्चे को सन्तरे अथवा टमाटर का रस देना आवश्यक है।

माँ का दूध[२]

अब प्रश्न यह उठता है कि बच्चे के लिये सर्वोत्तम भोजन क्या है। जिससे उसकी सब आवश्यकतायें पूर्ण हो जायें। इस प्रश्न का केवल एक उत्तर है—'अपनी माँ का दूध'

कोई भी बालक गाय के दूध की अपेक्षा अपनी माँ के दूध को जल्दी पचा सकता है। इस के निम्न कारण हैं—

(१) माँ के दूध में वसा की मात्रा गाय के दूध से कम होती है। इस के अतिरिक्त ये दोनों भिन्न प्रकार की होती हैं—जिन में माँ के दूध की वसा आसानी से हज़म हो जाती है।

(२) आमाशय में पहुंच कर दूध जम जाता है और तब हज़म होता है। गाय का दूध बहुत बड़े थक्कों में जमता है, परन्तु माँ का

---

१ दूध को उबालने से उसमें उपस्थित विटामिन 'सी' का अधिकांश नष्ट हो जाता है। परन्तु यहां हम यह बताना आवश्यक समझते हैं कि दूध में विटामिन 'सी' की मात्रा सुरक्षित रखने के लिये उसे न उबाल कर अन्य ख़तरे मोल लेना बुद्धिमानी न होगी। दूध को सदैव प्रयोग करने से पहले उबाल कर निरापद बना लेना चाहिये। विटामिन 'सी' तो हम अत्यन्त सरलता के साथ, बाहर से भी दे सकते हैं। सं०

२ बहुधा कुछ माता पिता बालक को अपनी माँ का दूध नहीं पीने देते। कारण पूछने पर बताते हैं कि माँ का दूध बच्चे को माफिक नहीं आता। ऐसे लोगों की बुद्धि पर हमें तरस आता है। इन्हें हम ये प्रकरण ध्यान पूर्वक पढ़ने को कहेंगे। —सं०

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दूध छोटे छोटे फुटकों के रूप में जमता है, इसलिये गाय के दूध की अपेक्षा सरलता से हज़म होता है।

(३) गाय के दूध में प्रोटीन एवं वसा की मात्रा इतनी अधिक होती है, कि बिना पानी मिलाये छोटे बच्चे को पिला देने पर आसानी से हज़म नहीं होता।

इन के अतिरिक्त माँ के दूध के अन्य लाभ ये हैं:—

(४) माँ के दूध में बच्चे के लिये आवश्यक सभी पदार्थ रहते हैं।

(५) बच्चे को यदि नियमित रूप से ठीक समय पर दूध पिलाया जाये तो उसे अपनी आवश्यकतानुसार पर्याप्त कैलोरी मिल जाती हैं।

(६) दूध की मात्रा बच्चे के पीने पर निर्भर करती है— जो उस की आवश्यकता और भूख पर निर्भर है। इस प्रकार न तो इस बात का भय रहता है कि बच्चे को पेट भर कर दूध नहीं प्राप्त हुआ और न अवश्यकता से अधिक दूध मिलने का ही भय रहता है।

(७) माता का दूध रोगोत्पादक कीटाणुओं से रहित होता है इसलिये बच्चे को तत्सम्बन्धी किसी रोग के होने का कोई भय नहीं रहता।

(८) माँ के दूध में कुछ ऐसे पदार्थ होते हैं जो बच्चे को रोगों से बचने की क्षमता प्रदान करते हैं। ये पदार्थ माँ के दूध में रक्त से आते हैं। परन्तु गाय, भैंस या बकरी आदि के दूध में नहीं होते।

बच्चे के प्रारम्भिक जीवन में कुछ सप्ताह तक तो माँ का दूध बहुत ही आवश्यक है। अगर कोई बच्चा अपनी माँ का दूध नहीं पचा सकता तो ऊपर का दूध हज़म करना तो बहुत ही दूभर होगा। इसलिये जहाँ तक सम्भव हो सके बच्चे को स्तनपान पर ही रखना चाहिये।

जन्म के उपरान्त

जन्म के बाद पहले दो दिन बालक को स्तनपान नहीं कराते।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

इस समय माँ के स्तन में दुग्ध-स्राव नहीं होता। जन्म के ६ घंटे के उपरान्त बालक को समय समय पर उबाला हुआ स्वच्छ जल अथवा ५—१०% द्राक्षौज (ग्ल्यूकोज़) का घोल पिलाते हैं। प्रथम तीन दिन तक यही क्रम रहता है। इस बीच यदि बच्चे को मां का स्तन दिया जाये तो दुग्धस्राव होने में सहायता होती है।

तीसरे दिन

जन्म के उपरान्त तीसरे दिन बालक को नियमित रूप से स्तनपान प्रारम्भ कराते हैं। अब उसे हर चार घंटे पर स्तनपान कराना आवश्यक है। माँ को चाहिये कि वह सुविधानुसार समय नियुक्त कर ले और फिर उसी समय पर नियमपूर्वक बालक को दूध पिलाये। दिन के १०, २ एवं ६ बजे तथा रात को १०, २ और ६ बजे दूध पिलाने में अधिकांश माताओं को सुविधा रहती है। बच्चे की १ माह की आयु तक यही क्रम चलता है।

पहिले महीने के बाद

अब रात का दो बजे का दूध छुटा कर चौबीस घंटे में केवल पाँच बार हीं स्तन पान ठीक है। पहला स्तनपान प्रातः काल ६ बजे और अन्तिम रात्रि में १० बजे। बच्चा यदि बीच में किसी समय रोने लगे तो उसे स्वच्छ जल देना चाहिये।

माता का दूध यदि कम निकलता हो तो बच्चे को हर ३ घंटे पर स्तनपान कराना होगा। बच्चे को चार-चार घंटे पर दूध पिलाने से कई लाभ हैं।

(१) प्रत्येक स्तन पान के बीच आहार प्रणाली को पर्याप्त विश्राम मिल जाता है और बच्चे की पाचनशक्ति का ह्रास नहीं होने पाता।

(२) इतने समय में बच्चे को ठीक से भूख लग आती है और इसलिये बचा रुचिपूर्वक और अपनी पूरी शक्ति से स्तनपान करता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

(३) इनके अतिरिक्त माँ को घरेलू काम-काज करने के लिये बीच में पर्याप्त अवकाश मिल जाता है

स्तनपान में सावधानी

(१) नियम—बच्चे को दूध पिलाने के निश्चित समय का नियम पूर्वक पालन अत्यन्त आवश्यक है। बहुधा हमारे घरों की मातायें इस विषय पर कोई ध्यान नहीं देतीं। यदि काम में उलझ गईं तो समय का कोई ध्यान नहीं। और यदि बच्चा रो पड़ा तो तुरंत आँचल में छिपा कर स्तन से लगा दिया। इस अनियमित स्तनपान से बच्चा चिड़चिड़े स्वभाव का हो जाता है और हर समय असन्तुष्ट रहता है। इसके अतरिक्त उसकी पाचन शक्ति ख़राब हो जाती है।

(२) जब स्तनपान कराना हो तो इस कार्य को जल्दी से जैसे-तैसे समाप्त करने को शाघ्रता न होनी चाहिये। माँ को भली-भाँति बैठ कर दूध पिलाना चाहिये।

(३) जिस समय बच्चे को दूध पिलाया जाये, वह सोता या ऊँघता हुआ नहीं होना चाहिये। यदि बच्चा इस अवस्था में हो तो धीरे-धीरे उसके तलुये थपथपा देने से वह जाग जायेगा।

(४) स्तनपान का समय—मुख्यतः बच्चे की दूध पीने की शक्ति पर निर्भर करता है और साथ ही इस पर भी निर्भर करता है कि दूध कितनी मात्रा में तथा कितनी सरलता से स्तन के बाहर आता है।

साधारणतया बच्चा १०-१५ मिनट में अपनी आवश्यकता पूरी कर लेता है। आधा दूध तो बालक प्रथम पाँच मिनट में ही पी लेता है और एक चौथाई भाग दूसरे पाँच मिनट में बाहर आता है।

(५) वायुगिलन—दूध के साथ-साथ बहुत से बालक वायु भी निगल जाते हैं। इसके प्रधान कारण हैं—

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

यदि बालक अधिक देर तक स्तनपान करता रहता है, तो बाद में दूध तो निकलता नहीं, परन्तु बालक वायु निगलता है।

यदि दूध पिलाते समय बालक की नाक दबी हो तो वह मुँह से दूध पीने के साथ-साथ साँस भी लेगा, और इसी में वायु भी निगल जायेगा।

बालक के इस भाँति वायु निगलने से उसके स्वास्थ्य की हानि होती है। उसके पेट में दर्द होता है, जिस से बच्चा रोता है। उसको बार-बार वमन होता है। दस्त भी हो सकते हैं।

भ्रमवश वायुगिलन द्वारा उत्पन्न हुये इन दोषों का अर्थ मातायें यह लगा लेती हैं कि बालक को उनका दूध माफ़िक नहीं आता और फिर वे ऊपर का दूध प्रारंभ करती हैं। बस यहीं से कुचक्र प्रारंभ हो जाता है।

वायुगिलन रोकने के उपाय

बालक को कभी लेट कर स्तनपान नहीं कराना चाहिये। माँ को चाहिए कि वह सीधी बैठ कर एक हाथ से बालक को सीधा लेकर दूसरे से स्तनपान कराये।

जब बालक स्तनपान करता हो तो यह ध्यान रखना चाहिये कि उसके श्वास पथ अवरुद्ध तो नहीं हैं। नाक दबनी नहीं चाहिये।

बच्चे को आवश्यकता से अधिक अपना स्तन नहीं देना चाहिये। बहुधा मातायें स्तनपान के उपरान्त घंटे-घंटे भर बालक को स्तन से खेलने देती हैं। इस में वह बहुत अधिक वायु निगल जाता है।

बच्चे को दूध पिलाने के उपरान्त माता को आवश्यक है कि उसको अपने कन्धे से लगावे अथवा उसे अपनी ओर पीठ करके गोदी में बिठा ले। अब बालक की पीठ थपथपाने से उसके आमाशय के अन्दर की वायु डकार के रूप में बाहर आ जायेगी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दूध पिलाने के उपरान्त बच्चे को करवट के बल लिटा दीजिए जिससे अगर उसको वमन भी हो तो उसकी साँस न रुके। बच्चे को प्रथम दाहिनी करवट करके लिटाना चाहिये। कुछ समय के बाद करवट बदल दीजिये बराबर एक करवट लेटे रहने से बच्चे का सिर दब कर विकृत होने का भय रहता है।

(६) माता का दूध यदि मात्रा में अधिक हो तो बच्चे को एक बार में एक ओर और दूसरी बार में दूसरी ओर के स्तन से दूध पिलाना चाहिये। इस पर भी बच्चा यदि पूर्ण रूप से स्तन को ख़ाली न कर सके तो उसको हाथ या वैक्युम पम्प द्वारा ख़ाली करना अवश्यक है।

दूध अगर मात्रा में कम निकलता हो तो हर बार दोनों ओर के स्तनों से दूध पिलाना आवश्यक हो जाता है। परन्तु एक बार में एक ओर के स्तन से प्रथम पिलाइये और दूसरी बार में दूसरी ओर के स्तन से प्रारंभ कीजिये। इस प्रकार हर बार बदलते रहना आवश्यक है।

दूध के अतिरिक्त अन्य आवश्यक पदार्थ

दूध बच्चे के लिये एक आदर्श खाद्य पदार्थ है। परन्तु इस में कुछ पदार्थों की कमी रहती है, जिनकी ओर हम पहले संकेत कर चुके हैं। इन पदार्थों का पर्याप्त मात्रा में मिलना बच्चे के लिये अत्यन्त आवश्यक है।

इसके अतिरिक्त बच्चे की आयु के साथ साथ उसकी आवश्यकतायें भी बढ़ती जाती हैं। इनको पूरा करने के लिये यदि केवल दूध ही दिया जाये तो वह मात्रा में इतना अधिक होगा कि बच्चा उसे रुचिपूर्वक और आसानी से नहीं पी सकेगा। इसलिये उसकी आवश्यकतायें पूरी करने के लिये दूध के साथ साथ उचित समय पर अन्य आवश्यक खाद्य पदार्थ देना भी प्रारम्भ कर देना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जल

दूध में ७० प्रतिशत जल रहता है। परन्तु गर्मियों में जल की आवश्यकता बढ़ जाती है। उस समय शरीर से जल का काफी अंश पसीने के रूप में बाहर निकल जाता है। इसलिये यह आवश्यक हो जाता है कि बच्चे को दूध के अतिरिक्त ऊपर से भी जल दिया जाये। जल स्वच्छ और ताज़ा होना चाहिये। उसको उबाल कर साफ़ बरतन में रख लेना चाहिये और समय समय पर बच्चे को देना चाहिये। जाड़ों में तो दिन भर में केवल तीन-चार बार में काम चल जायेगा। परन्तु गर्मियों में कई बार देना होगा।

विटामिन 'सी'

दूध में विटामिन 'सी' की मात्रा बहुत कम होती है। इसलिये जब बालक दो महीने का हो जाये, उसके बाद उसे फलों के रस के रूप में अतिरिक्त विटामिन 'सी' देने की आवश्यकता है। इसके लिये संतरे अथवा टमाटर का रस दे सकते हैं। यहाँ दो बातें विशेष रूप से ध्यान रखने की हैं।

(१) फल ताज़े होने चाहिये। बासी और रक्खे हुये फलों में विटामिन 'सी' नहीं रहता।

(२) प्रारम्भ में हो सकता है। कि बालक इन्हें रुचिपूर्वक न ले अथवा इनके प्रयोग से दस्त आने लगें। इन से धैर्य खोने की कोई आवश्यकता नहीं। माँ को चाहिये कि मात्रा घटा कर प्रयत्न करे। शीघ्र ही बालक इन्हें रुचिपूर्वक पीने लगेगा।

मात्रा—प्रारम्भ में आधा या एक चाय के चम्मच भर मीठे संतरे का रस प्रतिदिन दीजिये। इसकी मात्रा धीरे धीरे बढ़ाते जाइये और जब बालक ३ महीने का हो जाये तो दिन भर में आधे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

संतरे का रस पिलाना आवश्यक है। टमाटर का रस सन्तरे के रस की अपेक्षा दुगनी मात्रा में देना होगा।

विटामिन 'ए' और 'डी'

इन विटामिनों की अतिरिक्त मात्रा के लिये 'कॉड लिवर ऑयल" का प्रयोग करना चाहिये। बच्चे की आयु जब दो या तीन सप्ताह की हो जाये उसको 'कॉड लिवर आयल' देना प्रारम्भ कर दीजिये। प्रारम्भ में आधा चाय का चम्मच 'कॉड लिवर आयल' प्रर्याप्त होगा। इसको धीरे धीरे बढ़ा कर चार मास के अन्त तक एक चाय का चम्मच प्रति दिन कर देना चाहिये।

अन्न

जब बच्चा पाँच महीने का हो जाये तब उसको अनाज देना प्रारम्भ करिये। एक ही प्रकार का अनाज प्रति दिन देने की अपेक्षा बदल बदल कर देना उत्तम है। प्रारम्भ में एक बड़े चम्मच भर अन्न प्रतिदिन दीजिये। बच्चे की आयु के साथ साथ इसकी मात्रा में वृद्धि करते जाइये और जब वह सात महीने का हो तो उस समय ३-४ बड़े चम्मच भर अन्न दिन में दो बार देना आवश्यक है। अनाज भली प्रकार साफ किया हुआ खीर, दलिया अथवा खिचड़ी के रूप में दिया जाना चाहिये। इन वस्तुओं को भली प्रकार पका लेना चाहिये।

लोहा

दूध में लोहे की मात्रा भी बहुत कम होती है। जन्म के उपरान्त ३-४ महीने तो बालक के यकृत में एकत्रित लौह (जो वह माँ के पेट से लाता है) से काम चल जाता है। परन्तु इसके उपरान्त अतिरिक्त लौह की आवश्यकता है।

इसलिए जब बच्चे की आयु ६ महीने की हो उस समय हरी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

शाक भाजी का प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिये। इनको भली प्रकार पका कर छान लीजिये और प्रारम्भ में छना हुआ शोरवा एक चाय के चम्मच भर प्रति दिन दीजिये। बाद में इसकी मात्रा बढ़ाते जाइये और फिर धीरे धीरे भली प्रकार पकाए हुए साग सब्ज़ी देने लगिए।

अंडा

बच्चे तो क्या-सभी आयु वालों के लिए अंडा उत्तम खाद्य पदार्थ है। जब बच्चे की आयु सात महीने की हो जाए तब उसको अंडा देना प्रारम्भ करिये। शुरू में ½ छोटे (चाय के) चम्मच भर अंडे की ज़र्दी दीजिए। इसे कच्चा ही दूध में मिला कर पिलाना चाहिए।

अण्डे के प्रयोग से बालक को उत्तम प्रकार की आवश्यक प्रोटीन, वसा, वसा में घुलनशील विटामिन ('ए' और 'डी') तथा खनिज पर्याप्त मात्रा में मिलते हैं। कच्चा अंडा आसानी से हज़म भी हो जाता है।

दाँत निकलने के समय

जिस समय बच्चे के दाँत निकल रहे हों उस समय उनको काम में लाने की शिक्षा देना आवश्यक है। इस से दाँत निकलने में आसानी होती है और दाँत मज़बूत भी हो जाते हैं। जब शुरू के एक दो दाँत निकल आयें उस समय बच्चे को कोई सख्त वस्तु चबाने के लिए देनी चाहिए। इसके लिए डबल रोटी की 'स्लाइस' (पतला टुकड़ा) सेंक कर 'टोस्ट' के रूप में बना लीजिए और बच्चे को चबाने के लिए दे दीजिए। इसमें दाँतों और मसूड़ों का व्यायाम होता है और दाँत आसानी से निकलते हैं।

नया भोजन

बच्चे को जब कोई नया खाद्य पदार्थ दिया जाता है वह उसको थूक देता है, परन्तु इससे हताश होने की कोई आवश्यकता

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नहीं। माता को चाहिये कि वह खाद्य पदार्थों को स्वादिष्ट बनावे। यदि किसी नये खाद्य पदार्थ को बच्चा रुचिपूर्वक न खाये और थूक दे तो उसको वही वस्तु बार बार खाने को दीजिए। कुछ समय में बच्चा स्वयं उसको रुचिपूर्वक खाने लगेगा। प्रारम्भ से ही बच्चों को ऐसी शिक्षा देनी चाहिए कि वे आवश्यक खाद्य पदार्थों को रुचिपूर्वक खाने लगें।

स्तनपान कब बन्द कराया जाये[1]

बहुधा लोग ये प्रश्न पूछते हैं कि बालक को माँ का दूध कब तक पिलाया जाए।

जब बालक छैः महीने का हो जाए तो उसे स्तनपान के साथ साथ गाय का दूध और अन्न का प्रारम्भ करा देना चाहिए। इसका उपाय हम पहले बता चुके हैं। धीरे धीरे इनकी मात्रा बढ़ाते जाइए। ११—१२ वें महीने की आयु में बालक के भोजन का अधिक भाग

---

१ हमारे परिवारों में बहुधा मातायें १½-२ और कभी कभी तो २½ वर्ष की आयु तक बालकों को स्तनपान कराती हैं—इससे कई हानि हैं।

(१) बालक अन्य आवश्यक खाद्य पदार्थों को खाना नहीं सीखता। बढ़ते हुये बालक के लिये केवल दूध से ही सभी आवश्यक चीज़ें नहीं मिल जातीं इसलिये बच्चे की इन आवश्यकताओं की पूर्ति नहीं होती। इसकी ओर हम पहले संकेत कर चुके हैं।

(२) स्वयं माँ के स्वास्थ्य पर हानिकर प्रभाव पड़ता है।

जब बालक से स्तनपान छुड़ाया जाये तो उसके भोजन पर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है अन्यथा बालक दुबला होने लगेगा।

—सं०

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

गाय का दूध, अन्न, शाक भाजी और फल होंगे। बस अब स्तनपान बन्द कर दीजिए।

गाय का दूध

जैसा कि हम बता चुके हैं माता के दूध से उत्तम अन्य कोई खाद्य पदार्थ बालक के लिए नहीं है। परन्तु यदि किसी विवशता वश बच्चे के प्रारम्भिक जीवन में ही गाय का दूध देना पड़े तो निम्न बातों को ध्यान में रखना आवश्यक है—

(१) प्रारम्भ में १ भाग गाय के दूध में २ भाग जल मिला कर दो। १ सप्ताह के बाद धीरे धीरे दोनों को बराबर कर दो और छैः महीने की आयु तक शुद्ध गाय का दूध बग़ैर पानी मिलाये देने लगो।

(२) प्रारम्भ में १ छोटे चम्मच चीनी से धीरे धीरे बढ़ा कर ६ महीने की आयु तक दिन भर में ४ छोटे चम्मच भर चीनी दूध में मिलाओ।

(३) कितने दूध की आवश्कता है—यह बच्चे के भार और आयु के अनुसार हिसाब लगा कर इस कुल मात्रा को नियमपूर्वक उन्हीं समयों पर दो जिन्हें हम स्तनपान के लिये बता चुके हैं।

(४) दूध को प्रयोग करने से पहले उबाल लो। ऐसा करना बच्चे के स्वास्थ्य के लिये, नितान्त आवश्यक है। विटामिन 'सी' की पूर्ति के लिये ऊपर से फलों का रस दिया जा सकता है।

अन्य कृत्रिम भोजन

आजकल हमारे समाज के सम्पन्न परिवारों में बालकों के अभिभावक रंग बिरंगे डिब्बों में सुन्दरता से पैक किये हुये इन कृत्रिम भोजनों पर ऊँचा मूल्य देकर ये समझते हैं कि वे अपने शिशु के लिये कोई बहुत बढ़िया चीज़ ख़रीद रहे हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हम यहाँ ये बताना आवश्यक समझते हैं—कि स्तनपान के बाद—स्वस्थ गाय के स्वच्छ और ताज़े दूध से बढ़ कर अच्छा भोजन बालक के लिये अन्य कोई नहीं है।

इन रंग बिरंगे डिब्बों के दूध भी गाय के दूध से ही बनाये जाते हैं। किसी को गाढ़ा कर दिया जाता है, किसी को बिलकुल सुखा दिया जाता है और किसी से वसा का अंश निकाल लेते हैं। इनमें विटामिनों का नितान्त अभाव रहता है।

इन खाद्य पदार्थों को बालक के दैनिक जीवन में तो कदापि स्थान देना ही नहीं चाहिये। हाँ जब कभी आकस्मिक आवश्यकता पड़े जैसे यात्रा आदि में जहाँ स्वस्थ गाय का स्वच्छ दूध विश्वस्त रूप से न मिल सके, इन से काम निकालना चाहिये।

सफ़ाई

हमारे भोजन के साथ लाखों की संख्या में कीटाणु आहार प्रणाली में प्रवेश करते हैं परन्तु आमाशय में हाइड्रोक्लोरिक अम्ल होने के कारण वे सब नष्ट हो जाते हैं। बच्चों के आमाशय में हाइड्रोक्लोरिक अम्ल नहीं रहता, इसलिये इस भाँति पहुँचे हुये कीटाणु नष्ट नहीं हो सकते। कुछ कीटाणु ऐसे होते हैं जो आहार प्रणाली में पहुँच कर विकार उत्पन्न करते हैं, और कुछ वयस्क आयु वालों की अपेक्षा बालकों पर अधिक प्रभाव करते हैं।

स्तनपान में तो इन कीटाणुओं का प्रश्न ही नहीं उठता क्योंकि माता का दूध स्तन से निकल कर सीधा बच्चे के मुँह में आता है। लेकिन इसके माने ये नहीं कि मातायें अपने स्तनों की सफ़ाई की ओर उचित ध्यान न दें। माँ को बच्चे को दूध पिलाने से पहले और उसके उपरान्त अपने स्तन वृंत्त स्वच्छ जल से भली प्रकार साफ़ करने चाहिं। प्रतिदिन स्नान के समय स्तन और उसके नीचे का भाग

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

साबुन से भली भांति साफ़ करना चाहिये । इस भांति स्तनों की स्वच्छता की ओर उचित ध्यान देने से बालक और माँ दोनों को ही लाभ होगा।

यदि ऊपर का दूध दिया जाये तो कुछ बातें ध्यान में रखना आवश्यक है—

(१) जिस पशु का दूध देना हो वह पूर्ण स्वस्थ होना चाहिये। उसको अच्छा भोजन मिलता हो तथा उसके बाँधने आदि का स्थान साफ़ रखना चाहिये।

(२) दूध दुहने वाला व्यक्ति स्वयं साफ़ और रोग रहित हो। भली प्रकार गाय के स्तन साफ़ करके अपने हाथों को भी साफ़ कर ले और तब दूध दुहे। दूध दुहते समय उस पर खांसना या छींकना नहीं चाहिये।

(३) दूध दुहते समय गाय की पूँछ इस प्रकार बांध देनी चाहिये कि वह उसे हिला कर छींटे न उड़ा सके।

(४ दूध दुहने का बर्तन ऐसा होना चाहिए जिसमें मक्खी आदि प्रवेश न पा सकें।

(५) दूध में किसी प्रकार की मिलावट न हो।

(६) केवल ताज़ा दूध ही प्रयोग करना चाहिये।

(७) प्रयोग करने से पहले उबाल लेना आवश्यक है।

(८) दूध दुहने वाले, उसको उबालने और रखने वाले तथा बालक को दूध पिलाने के समस्त बर्तन, बोतल, चम्मच आदि रोज़ उबलते हुए जल से साफ़ करने आवश्यक हैं।[1]

---

[1] हमारे देश में दूध के उत्पादन और उसके विधिवत वितरण की समस्या पर इस पुस्तक माला के किसी अगले ट्रैक्ट में विचार किया जायगा। —सं०

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

शब्दावली

पृ० संख्या	हिन्दी	अंग्रेज़ी
१	पोषण	Nourishment
२	आहार	Diet
३	वृद्धि	Growth
४	कैलोरी	Calorie
,,	हेल्थ बुलेटिन	Health Bulletin
५	मूल अवयव	Proximate principals
,,	प्रोटीन	Protein
,,	कर्बोज	Carbohydrate
,,	वसा	Fat
,,	विटामिन	Vitamin
,,	खनिज	Minerals
,,	जल	Water
,,	तन्तु	Tissue
,,	कोष	Cell
,,	दूध	Milk
,,	ग्राम	Gram
६	मांसपेशी	Muscle
,,	यकृत	Liver
,,	एमीनो एसिड	Amino acid

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पृ० संख्या	हिन्दी	अंग्रेज़ी
७	दुग्धोज लैक्टोज़	Lactose
,,	द्राक्षौज ग्ल्यूकोज़	Glucose
	शर्करा	Sugar
८	श्वेतसार स्टार्च	Starch
,,	अन्न प्रणाली	Alimentary canal
६	घुलनशील	Soluble
१०	अम्ल	Acid
,,	वसाम्ल फ़ैटी एसिड	Fatty acid
,,	अतिसार	Diarrhoea
,,	कैलशियम	Calcium
,,	स्फुर	Phosphorus
,,	संयोगिक	Compound
,,	लौह	Iron
,,	अस्थिविकृति	Rickets
,,	रक्तकण	Red blood cells
,,	हीमोग्लोबिन	Haemoglobin
११	रक्ताल्पता	Anaemia
१२	विटामिन 'ए'	Vatamin A
,,	श्वास संस्थान	Respiratory Systsem
,,	त्वचा	Skin
,,	नेत्र	Eye
,,	ज़ीरोफ़्थेल्मिया	Xerophthalmia

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पृ० संख्या	हिन्दी	अंग्रेज़ी
१४	काड लिवर ऑयल	Cod liver oil
,,	हैलिबट लिवर आयल	Halibut liver oil
,,	विटामिन 'डी'	Vitamin D
,,	पराकासनी किरणों	Ultra-violet rays
,,	विटामिन 'बी'	Vitamin B
१६	विटामिन 'सी'	Vitamin C
,,	स्कर्वी	Scurvy
,,	रक्तस्राव	Haemorrhage
१७	थक्के	Clot
१८	कीटाणु	Bacteria
,,	क्षमता (रोग से बचने की)	Immunity
१९	दुग्ध स्राव	Lectation
२०	वायु गिलन	Aerophagy
२१	श्वास पथ	Respiratory System
२२	वैक्युम पम्प	Vacuum pump
२८	हाइड्रोक्लोरिक अम्ल	Hydrochloric acid
२९	स्तन वृंत्त	Nipple

व्यवस्थापक स्वास्थ्य सन्देश ट्रैक्टमाला के लिए
पं० भृगुराज भार्गव द्वारा प्रकाशित

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

वक्तव्य

साधारण जनता के लिए अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी रोज़मर्रा की छोटी छोटी किन्तु आवश्यक बातें जानने के लिए हिन्दी भाषा में तत्सम्बन्धी साहित्य की कितनी न्यूनता है, और उसकी कितनी आवश्यकता है यह किसी से छिपा नहीं है। जो दो एक पत्रिकायें और दस पाँच पुस्तकें हैं भी उनमें से अधिकांश विषय की जानकारी न रखने वाले लेखकों की अनाधिकार चेष्टायें तथा प्रकाशकों का पैसा कमाने का साधन हैं। इनमे सर्वसाधारण को लाभ की अपेक्षा हानि ही अधिक होती है।

आज के व्यस्त डॉक्टर के पास इतना समय भी नहीं है कि वह प्रत्येक व्यक्ति को हर बात के बारे में आवश्यक सत्य से अवगत करा सके। इसलिए हिन्दी में प्रामाणिक स्वास्थ्य साहित्य के निर्माण की भावना से प्रेरित हो कर ही हमने इस ट्रैक्टमाला का प्रकाशन प्रारम्भ किया है। इसका पहला पुष्प 'यौन मनोविकार-कारण और निवारण' बहुत पसन्द किया गया। अब हम दूसरा पुष्प लेकर प्रस्तुत हैं। इस ट्रैक्टमाला के सभी ट्रैक्ट अपने विषय के पारंगत आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुभवी डॉक्टरों के लिखे हुए होंगे।

हमें खेद है कि अनेक प्रयत्नों के उपरान्त भी हम अपनी सरकार से ऐसी सहायता प्राप्त न कर सके कि अपने इस प्रयास को अधिक लोक हितकारी बना सकते। फिर भी हम अपने दो ट्रैक्ट हिन्दी जनता को दे चुके हैं। और हमें आशा है कि यदि जनता से उचित सहयोग प्राप्त हुआ तो हम जल्दी ही अनेकों आवश्यक विषयों पर प्रामाणिक साहित्य दे सकेंगे। इन से प्राप्त सभी धन ऐसे साहित्य के निर्माण और उसके प्रकाशन में ही व्यय किया जाएगा।

२४, सुन्दर बाग़,
लखनऊ

व्यवस्थापक
स्वास्थ्य सन्देश ट्रैक्टमाला

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

मुद्रक— बा० लखेराम वर्मा शुक्ला प्रिंटिंग प्रेस, लखनऊ

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हमारे कुछ अगले ट्रैक्ट

(१) ज्वर में भोजन—ले० डा० शिवशरण मिश्रा एम० डी० (ऑनर्स), एम० आर० सी० पी० (लन्दन), रीडर मेडिसन विभाग मेडिकल कालेज लखनऊ।

(२) हमारी आँखें—ले० डा० ललित अग्रवाल एम० बी०, बी० एस० (लखनऊ); डी० ओ० (ऑक्सन), डी० ओ० एम० एस० (लन्दन)।

(३) गर्भवती स्त्री और प्रसव पूर्व व्यवस्था—ले० डा० सुरेन्द्र

(४) मलावरोध (कब्ज़)—ले० डा० सुरेन्द्रनाथ एम० बी०, बी० एस० (लखनऊ)।

व्यवस्थापक

स्वास्थ्य सन्देश ट्रैक्टमाला

प्रकाशित स्वास्थ्य साहित्य

(१) विटामिन और हीनता जनित रोग २।)

ले० डा० सुरेन्द्रनाथ

(२) यौन मनोविकार—कारण और निवारण ॥)

ले० डा० सुरेन्द्रनाथ

(३) भोजन क्या, क्यों और कैसे ?

ले० डा० सुरेन्द्रनाथ

पता—

(१) शिवाजी बुकडिपो, अमीनाबाद, लखनऊ।

(२) माधव निवास, सुन्दर बाग, लखनऊ।

(३) राजेश औषधालय, कालपी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE